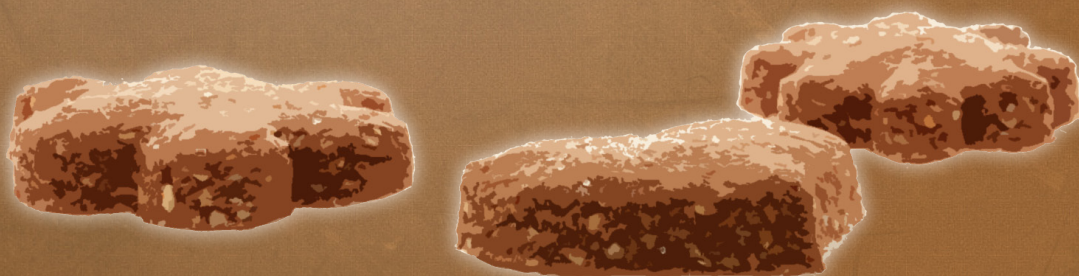




BVL

Bund für Vegane
Lebensweise

WEIHNACHTSREZEPTE



Impressum

Herausgeber

Bund für Vegane Lebensweise e.V.
Postfach 210127
10501 Berlin
www.vegane-lebensweise.org

Gestaltung

Carolin Kersting

Rezepte

Markus Brunner (www.kochen-vegan.de)
Serkan Tunca (www.facebook.com/vegankoch)
Carola Zenke (www.twoodledrum.blogspot.de)
Margo Kadhua Ziro
Kerstin Kraasch

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....4

3 Vorschläge für Weihnachtsmenü5

Kekse & Gebäck

Gewürzstangen.....6
Lebkuchen6
Gefüllter Spekulatius.....7
Kokosmakronen7
Arme Leute Gebäck8
Fensterkekse8
Schwarz-Weiß-Gebäck9
Nougatherzen 10

Vorspeisen

Grauen-Risotto 11
Klare Tomatenbrühe 11
Grieß-Nockerl 12
Brezenknödelcarpaccio 12
Rote-Bete-Suppe mit Ingwer 13
Süßkartoffel-Tofu-Strudel..... 13
Winterlicher Salat in Orangen-Zimt-
Vinaigrette mit gebrannten Mandeln 14

Hauptspeisen & Beilagen

Linsenbraten..... 15
Glasierte Karotten..... 15
Selbstgemachte Vollkorn-Spätzle 16
Sojamedaillons in Burgunder-Rahm-Soße ... 16
Bratensoße 17
Maispolenta & Mandel-Brokkoli..... 17
Boeuf Stroganoff 18
Kartoffelgratin..... 18
Seitan Grundrezept..... 19

Desserts

Weißer Mousse au Chocolat 20
Bananen-Schoko-Strudel..... 20
Tofu-Kokos-Cremé..... 21
Lebkuchenparfait..... 21

Einleitung

Liebe Leser*innen,

Weihnachten ist für Menschen, die dem Fleischkonsum abgeschworen haben, immer eine besonders stressige Zeit. Wir sind diejenigen, die die „Familienrituale in Gefahr bringen“ und stoßen selten auf freudiges Entgegenkommen. Deshalb ist es uns eine besondere Freude, Ihnen in diesem E-Book Rezepte zur Verfügung zu stellen, die Sie entweder vorbereiten und zur Feier mitnehmen oder mit deren Hilfe Sie ein unvergessliches Festmahl für Ihre Lieben zubereiten können.

Die Auswahl ist klein, aber fein. Beigetragen haben sowohl ganz „normale“ Hobbyköch*innen als auch zwei Profis, nämlich Serkan Tunca und Markus Brunner. Letzterer hat auch Empfehlungen für die Zusammenstellung von Menüs ausgearbeitet. Ob Sie diesen folgen oder selbst eine eigene Kombination ersinnen – wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Nachkochen.

Mögen diese Rezepte dazu beitragen, dass das kommende Weihnachtsfest Frieden für alle Lebewesen beinhaltet. Guten Appetit!

Ihr Bund für Vegane Lebensweise



3 Vorschläge für Weihnachtsmenüs

Weihnachtsmenü I

Perlgrauenrisotto mit gebratenen Pilzen
Tomatenessenz mit Grießnockerln
Linsenbraten in Kräuterjus mit glacierten Karotten und Vollkornspätzle
Weißes Schokoladen-Mousse

Weihnachtsmenü II

Brezenknödelcarpaccio in Kräutervinaigrette
Cremige Rote Bete Suppe
Sojamedaillons in Burgunder-Rahm-Soße mit Mandel-Brokkoli und Maisgrießpolenta
Lauwarmer Bananenstrudel mit Vanillesoße

Weihnachtsmenü III

Süßkartoffelstrudel mit Kräuterdip
Weihnachtlicher Salat mit gebrannten Mandeln und Orangen-Zimt Vinaigrette
Seitan „Stroganoff“ mit Pilzen und Kartoffelgratin
Tofu-Kokos-Creme

Gewürzstangen



Zutaten:

6 EL Wasser	85 g Rapsöl
200 g Zucker	2 TL gemahlene Leinsamen
250 g Mehl	1/2 TL gemahlene Nelken
50 g Kakao	1/2 Päckchen Backpulver
1 TL Zimt	125 g ganze Haselnüsse

Zubereitung:

Leinsamen mit dem Wasser verrühren und ein paar Minuten quellen lassen. Mit Zucker verrühren. Erst das Öl, dann die Hälfte des Mehls zusammen mit Kakao, Gewürzen und Backpulver unterrühren. Die andere Hälfte Mehl dazugeben, zum Schluss die Haselnüsse unterkneten. Der Teig sollte fest, aber nicht bröselig sein; ggf. noch etwas Wasser dazugeben. Zu einem Backstein formen, mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Scheiben und dann Stangen schneiden und auf zwei mit Backpapier belegten Blechen bei 160°C Umluft (175°C Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen.

Lebkuchen



Zutaten:

500 g Mehl
500 g Zucker
25 g Kakaopulver
10 g Lebkuchengewürz
500 ml Soja-Reis-Drink
1 Pk. Backpulver
5 EL Sonnenblumenöl
Kuvertüre nach Bedarf

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und zu einer einheitlichen, dickflüssigen Masse verrühren. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder in eine Fettpfanne gießen.

Bei 180°C Umluft ca. 20 Minuten lang backen. Den Teig anschließend mit dem Backpapier herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Kuvertüre schmelzen und auf die schon geschnittenen Lebkuchen geben.

Gefüllter Spekulatius



Zutaten:

Teig

300 g Mehl
175 g Margarine, kalt
150 g brauner Zucker
10 g Spekulatiusgewürz
1 Pk Backpulver
1/2 TL Salz

Mandelmasse

150 g Zucker
150 g Mandeln, gemahlen
1 Ei-Ersatz
etwas Sojamilch
1 Prise Zitronenschale, abgerieben
1 TL Zitronensaft (optional)

Zubereitung:

Teig

Alles kneten, am besten mit der Hand, evtl. noch etwas Wasser dazu geben, die Konsistenz sollte zwischen Brotteig und Marzipan liegen.

Den Teig halbieren und jede Hälfte zu einem länglichen Viereck von ca. 3/4 cm Dicke ausrollen.

(Wenn rollen nicht geht, mit den Fingern in Form kneten.)

Eine Hälfte auf das Backblech (Backpapier nicht vergessen) legen.

Mandelmasse

Mandelmasse zusammenkneten und auf den Teig streichen, dann die zweite Teighälfte darauf legen. Anschließend mit Sojamilch bestreichen und sparsam mit halbierten, gepellten Mandelkernen belegen.

Für 40 Minuten bei 175°C im Ofen backen.

Nach dem Backen auskühlen lassen und in Stücke schneiden.

Kokosmakronen



Bildquelle: w.r.wagner/pixelio.de

Zutaten

150 ml Wasser	200 g Kokosraspeln
1 Prise Salz	1/2 Tasse Vollkornmehl
2 EL Mandelmus	1 TL Vanillezucker
1/4 Tasse Agavendicksaft	2 TL Backpulver

Zubereitung

Agavendicksaft, Salz, Vanillezucker, Mandelmus und Wasser gut miteinander verquirlen. Mehl, Backpulver und Kokosraspeln miteinander vermischen

und mit den flüssigen Zutaten zu einem dicken Brei vermischen.

Mit zwei Löffeln portionsweise abstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

Bei 150°C ca. 15-20 Min. lang backen, bis die Taler goldbraun sind.

Arme Leute Gebäck



Zutaten:

300 g Mehl
100 g Puderzucker
200 g Margarine

1 - 2 Päckchen Vanillezucker (*Auf Wunsch können statt des zweiten Päckchens Vanillezucker feingeriebene Zitronenschalen (1 TL) oder Backaromen dazu gegeben werden.*)

Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen und den Teig gut per Hand oder Handrührgerät vermengen. Optional kann man ihn noch luftdicht verpackt eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Teig ausrollen und Formen ausstechen oder eine Rolle formen und mit dem Messer einfach ½ cm dicke Scheiben abschneiden. Backblech mit Backpapier auslegen. Plätzchen so hinlegen, dass etwas Platz zwischen ihnen ist.

Bei 210°C (180°C Umluft) ca. 10 Minuten backen.

Plätzchen auskühlen lassen. Wahlweise noch mit Zuckerguss oder geschmolzener Schokolade verzieren.

Variante 1: Fensterkekse

Zutaten:

250 g Mehl
100 g gemahlene Mandeln
100 g Puderzucker
200 g Margarine

1 Päckchen Vanillezucker
1 Glas Gelee nach Wahl (*z.B. Aprikose und rote Johannisbeere*)
Puderzucker zum Überstäuben

Zubereitung:

Mehl und gemahlene Mandeln gut vermischen. Den Teig gut per Hand oder Handrührgerät vermengen.

Ausrollen und Formen ausstechen, dabei in die Hälfte der Kekse mittig mit einem kleinen Ausstecher (es geht z.B. auch ein Apfelausstecher) ein kleines „Fenster“ ausstechen.

Backblech mit Backpapier auslegen. Plätzchen so auflegen, dass etwas Platz zwischen ihnen ist.

Bei 210°C (180°C Umluft) ca. 8-10 Minuten backen. Backblech im Auge behalten, damit die Plätzchen hell bleiben. Plätzchen auskühlen lassen.

Das Gelee in einem kleinen Topf erwärmen und glattrühren.

Plätzchen ohne Fenster so umdrehen, dass die Seite, mit der sie auf dem Backblech lagen, oben ist. Mit etwas Gelee bestreichen und jeweils ein Plätzchen mit Fenster auflegen und vorsichtig andrücken.

Wenn alle Plätzchen verarbeitet sind, den Puderzucker durch ein feines Sieb (Stielsieb mit Hilfe eines Esslöffels ist eine gute Variante) über die Plätzchen stäuben.



Variante 2: Schwarz-Weiß-Gebäck

Zutaten:

<i>Weißer Teig</i>	<i>Dunkler Teig</i>
300 g Mehl	50 g Backkakao
100 g Puderzucker	½ TL löslicher Kaffee (<i>im Mörser oder Küchenmaschine fein stäuben</i>)
200 g Margarine	3 EL Zartbitterschokostreusel
1 - 2 Päckchen Vanillezucker	250 g Mehl
	100 g Puderzucker
	200 g Margarine

Zubereitung:

Jeden Teig einzeln gut per Hand oder Handrührgerät vermengen (für den dunklen Teig Mehl, Schokoladenstreusel und Kakaomischung vorher gut vermischen).

Backofen vorheizen.

Einen Teil des weißen Teiges zu einer Platte ausrollen, die Kanten begradigen und diese Teigabschnitte beiseite legen. Aus einem Teil des dunklen Teiges eine Rolle formen.

Diese Rolle in den weißen Teig fest einschlagen, mit leichtem Druck durch Rollen die beiden Teigschichten miteinander verbinden und Überstände und Enden der Rolle abschneiden und beiseite legen.

So den Rest des Teiges verarbeiten (dabei kann man die Farben natürlich auch variieren, also mal dunkel außen und hell innen).

Nun die beiseite gelegten Reste miteinander zu einem marmorierten Teig vermengen und eine (oder zwei, je nach gewünschter Größe der Plätzchen und Restemenge) Rolle(n) daraus formen und die Teigrollen 1 Stunde kaltstellen.

Dann mit dem Messer einfach ½ cm dicke Scheiben abschneiden.

Backblech mit Backpapier auslegen. Plätzchen so hinlegen, dass etwas Platz zwischen ihnen ist.

Bei 210°C (180°C Umluft) ca. 8-10 Minuten backen.

Plätzchen auskühlen lassen.

Variante 3 auf der nächsten Seite →

Variante 3: Nougatherzen

Zutaten:

500 g Mehl
2 Päckchen Vanillezucker
100 g Zartbitterschokolade
200 g gemahlene Haselnüsse
200 g Puderzucker
400 g Margarine
1 RUF Nougat



Zubereitung:

Mehl und gemahlene Nüsse gut vermischen. Den Teig gut per Hand oder Handrührgerät vermengen.
(Optional luftdicht verpackt gerne noch eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.)

Backofen vorheizen.

Teig ausrollen und Herzen ausstechen.

Backblech mit Backpapier auslegen. Plätzchen so auflegen, dass etwas Platz zwischen ihnen ist.

Das Nougat in einem kleinen Topf erwärmen und glattrühren.

Eine Hälfte der Plätzchen so umdrehen, dass die Seite, mit der sie auf dem Backblech lagen, oben ist.

Etwas Nougat auf dieser Hälfte der Kekse verstreichen und jeweils ein anderes Herz auflegen und vorsichtig andrücken.

Die gefüllten Herzen nah aneinander auf Backpapier legen.

Wenn alle Plätzchen verarbeitet sind, die Schokolade in dem Nougatopf schmelzen und flüssig mit einem Löffelchen in dünnen „wilden“ Strichen über die Plätzchen träufeln.

Bei 210°C (180°C Umluft) ca. 8-10 Minuten backen.

Graupen-Risotto

Zutaten:

300 g Wurzelgemüse (z.B. Karotte, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel)
 2 kleine Zwiebeln
 4 EL Öl
 200 g Graupen
 ca. 1 l Gemüsefond/Weißwein
 4 EL gehackte Petersilie
 4 EL Hefeflocken
 Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Wurzelgemüse putzen und fein würfeln. Zwiebeln fein hacken.
 Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten.
 Graupen dazugeben und kurz mitdünsten. Gemüsefond/Weißwein dazugießen und aufkochen.
 Mit halb geschlossenem Deckel 35 Min. unter häufigem Rühren garen.
 Am Ende der Garzeit Petersilie und Hefeflocken unterrühren. Salzen und pfeffern.

Klare Tomatenbrühe

Zutaten:

2 Dosen geschälte Tomaten (à 800 g Inhalt)	2 kleine Möhren
500 g frische vollreife Tomaten	3 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
2-3 Stängel Basilikum	Salz, Pfeffer
2 Stangen Staudensellerie	1 große Zwiebel
¼ l Weißwein (nach Belieben, eventuell etwas mehr zum Abschmecken)	



Zubereitung:

Für die Brühe Dosentomaten in der Dose mit einem Messer grob zerkleinern. Frische Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
 Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Sellerie waschen und putzen, Möhren schälen, beides klein schneiden. Den Thymian abbrausen.
 Öl in einem Suppentopf erhitzen. Darin Zwiebel, Knoblauch und Gemüse andünsten und leicht bräunen. Mit Wein ablöschen, frische Tomaten und Dosentomaten samt Saft, Thymian und ½ l Wasser dazugeben. Alles zugedeckt 45 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. 5 Stunden abkühlen und durchziehen lassen. Anschließend die Tomatenmasse in ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb gießen und langsam nach und nach die Flüssigkeit durchtropfen lassen - das kann gut 1 Stunden dauern.

Grieß-Nockerl

Zutaten:

200-250 g Tofu Natur
0,2 l Sojamilch
1 Tasse Mehl
1/2 Tasse Weizengrieß
Salz, Pfeffer, Muskat, Kräuter

Zubereitung:

Tofu zusammen mit der Sojamilch pürieren – dann mit Mehl und Grieß in einer Schüssel vermischen und ziehen lassen.
Leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und dann mit 2 Esslöffeln aus der Tofumasse Nockerl abstechen und ins Kochwasser geben – wenn alle Nockerl oben schwimmen, diese mit einem Schöpfsieb aus dem Wasser nehmen und in die Suppe geben.

Brezenknödelcarpaccio

Zutaten:

Brezenknödel
Brezen oder Laugenstangen
¼ l heiße Sojamilch
1 TL Salz
1 EL Mehl
4 EL Sojamehl
4 EL Cornflakes (*ungezuckert*)
2 EL Haferflocken
Kräuter, Zwiebel

Kräutervinaigrette
0.5 EL Senf mittelscharf
2 EL Balsamico-Essig
Pfeffer aus der Mühle
3 Knoblauchzehen
2 Schalotten oder 1 kleine Zwiebel
(Garten)Kresse

Salz
1 Prise Zucker
100 ml Olivenöl
Petersilie
Schnittlauch
Basilikum

Zubereitung:

Brezenknödel

Die in Scheiben geschnittenen Brezen vom Vortag mit der heißen Sojamilch übergießen und kurz ziehen lassen. Danach alle anderen Zutaten dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Einen Bogen Alufolie ausbreiten (matte Seite nach unten), darauf einen Bogen Frischhaltefolie legen, mit flüssiger Margarine bepinseln und die Knödelmasse längs darauf verteilen. Die Masse zuerst in die Frischhaltefolie wickeln, dann die Alufolie wie eine Wurst zusammenrollen.

Die Enden fest zusammendrehen. Die Brezenknödel in fast kochendem Wasser etwa 30 Min. ziehen lassen.

Kräutervinaigrette

Senf und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Öl unterschlagen. Knoblauch reinpressen und Schalotten in feinste Würfel schneiden, Kräuter hacken und zugeben.

Tipp: Wenn es schnell gehen soll alle Zutaten in den Standmixer geben und ordentlich durchmischen.
Die kalten Brezenknödel in sehr dünne Scheiben schneiden, fächerförmig auf dem Teller anrichten und die Vinaigrette darüber gießen.



Rote-Bete-Suppe mit Ingwer

Zutaten:

2 kleine Zwiebeln	1/2 l Rote-Bete-Saft (<i>Reformhaus</i>)
1 Stück Ingwer (<i>ca. pflaumengroß</i>)	200 g Hafersahne
1 EL Margarine	2 TL gekörnte Gemüsebrühe
300 g Rote Bete	Salz, Pfeffer
1 Apfel	Ungesüßter Soja-Joghurt

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Zwiebeln in der Margarine bei schwacher Hitze ca. 2 Min. anschwitzen. Den Ingwer dazugeben und mitbraten. Die Rote Bete schälen und klein schneiden. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Apfel und Rote Bete mit in den Topf geben.

Den Rote-Bete-Saft, die Sahne, 150 ml Wasser und Brühe dazugeben, alles einmal aufkochen und ca. 20 Min. leise kochen lassen. Die Suppe fein pürieren und ggf. noch etwas mit Brühe abschmecken. Weitere 5 Min. leise kochen lassen, salzen und pfeffern.

Die Suppe auf zwei Teller verteilen und jeweils mit 1 EL Soja-Joghurt servieren.

Süßkartoffel-Tofu-Strudel

Zutaten:

600 g (Süß)Kartoffel	200 g Räuchertofu
2 Stangen Lauch	50 g Nüsse, gehackt
50 g Margarine	1 EL Mohn
1 Rolle frischer Blätterteig	Soja-Joghurt
1 rote Paprikaschote	Kräuter

Zubereitung:

Kartoffelwürfel in 2 cm Würfel schneiden und ca. 10 Min. gar kochen. Lauch in dünne Ringe schneiden und in etwas Öl für 5 Minuten dünsten. Kartoffeln stampfen, dann Lauchringe, gewürfelte Paprika, Tofuwürfel und gehackte Nüsse untermischen. Margarine schmelzen.

Blätterteig aufrollen und mit geschmolzener Margarine bestreichen. Die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und aufrollen, dabei die Enden gut verschließen. Mit Margarine bestreichen und mit Mohnsamen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 20 Min. backen.

Kräuterdip

Ungesüßten Soja-Joghurt mit frischen oder gefrorenen Kräutern nach Wahl (wie z.B. Dill, Schnittlauch, Petersilie, Basilikum) vermischen und mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Winterlicher Salat in Orangen-Zimt-Vinaigrette mit gebrannten Mandeln

Zutaten:

Vinaigrette

2 Orangen	4 EL Olivenöl
1 Schalotte	1 TL Rohrohrzucker
1 Zitrone	1 TL Orangensenf
1 Sternanis	(alternativ Dijon-Senf)
1 Zimtstange	1 TL Agavendicksaft
2 Handvoll Sprossen	1/2 TL Zimt
	Salz, Pfeffer

Gebrannte Mandeln

125 g Zucker
2 EL Vanillezucker
1/2-1 TL Zimtpulver
200 g ungehäutete Mandeln (auch sehr fein sind Walnüsse, Macadamianüsse, Haselnüsse, Pecannüsse, ...)

Zubereitung:

Vinaigrette

Für die Vinaigrette die Schale einer Orange und der Zitrone fein abreiben und mit dem Saft von jeweils einer halben Orange und einer halben Zitrone in ein Schüsselchen geben. Den Senf, Agavendicksaft, Zimt und ein wenig Salz und Pfeffer hinzugeben und gründlich vermengen. Zum Schluss 2 EL Olivenöl untermengen.

Zubereitung:

Gebrannte Mandeln

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

100 ml Wasser, den Zucker, den Vanillezucker und den Zimt in einer großen Pfanne zum Kochen bringen. Dann die Mandeln zugeben und alles bei mittlerer bis starker Hitze kochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Nach 5-8 Minuten ist die Flüssigkeit verdampft und der Zucker überzieht die Mandeln mit einer trockenen Kruste.

Jetzt die Temperatur etwas reduzieren und so langeiterrühren, bis der Zucker sich wieder verflüssigt hat und als Karamell alle Mandeln relativ gleichmäßig umhüllt. Auf das vorbereitete Backblech schütten. Die Mandeln mit zwei Gabeln schnell voneinander trennen (nicht mit den Fingern, da sehr heiß!) und dann abkühlen lassen. In einem luftdicht verschlossenen Behälter sind die Mandeln einige Tage haltbar, am besten schmecken sie aber ganz frisch und noch leicht warm.

Blattsalate der Saison in mundgerechte Stücke zupfen und waschen. In einer Salatschleuder gut trocknen und die Vinaigrette unterheben. Auf Teller verteilen.

Die verbleibende Orange gründlich schälen (auch die weiße Haut entfernen) und Filetstücke ausschneiden. Die Orangenfilets und die gebrannten Mandeln auf die Salatteller verteilen.



Linsenbraten

Zutaten:

2 Stück Ei-Ersatz	2 TL Salbei
1 Stück Knoblauchzehe	1 TL Salz
3 Cup Linsen gekocht	2 EL Essig
3 Cup Reis gekocht	2 EL Mehl
2 Stangen Sellerie	1 Zwiebel
0.25 Cup Semmelbrösel	1/2 TL Pfeffer
0.5 Cup Walnüsse gehackt	

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Sellerie fein hacken, in wenig Öl glasig dünsten. Salbei zugeben und kurz mitdünsten. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und einen Laib formen (evtl. noch etwas Wasser oder Semmelbrösel zugeben, je nach Konsistenz). Laib in eine Auflaufform geben und mit wenig Öl begießen.

Bei 200°C ca. 40 Min. backen. Vor dem Servieren 5 - 10 Min. stehen lassen, dann in Scheiben schneiden.

Glasierte Karotten

Zutaten:

1 kg Karotten
40 g Margarine
30 g Zucker
wenig Salz
etwas Wasser

Zubereitung:

Die Karotten waschen, schälen und tournieren oder einfach in Stifte oder Scheiben schneiden.

In zerlassener Margarine anschwitzen, dabei den Zucker und wenig Salz zugeben. Etwas Wasser zugeben und alles zugedeckt weich dünsten. Kurz vor Ende der Garzeit den Deckel abheben und das Wasser sirupartig einkochen lassen, dabei die Karotten schwenken. Heiß servieren.

Selbstgemachte Vollkorn-Spätzle

Zutaten:

150 g Dinkelmehl + 150 g Dinkelvollkornmehl
2 EL Sojamehl
1 TL Salz
½ TL Backpulver
ca. 350 ml Soja(-Reis)milch

Zubereitung:

Aus den Zutaten den Teig zubereiten und mit dem Spätzlehobel ins kochende Salzwasser geben. Einmal aufkochen lassen und im kalten Wasser abschrecken. Mit Margarine in der Pfanne knusprig braten. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Sojamedaillons in Burgunder-Rahm-Soße

Zutaten:

Sojamedaillons	Bratensoße (<i>siehe Rezept nächste Seite</i>)
Gekörnte Brühe	0,2 l Burgunder Rotwein
Gewürze	0,2 l Soja- oder Hafersahne
Öl	

Zubereitung:

Sojamedaillons mit kochender Brühe übergießen und etwa 10 Min. ziehen lassen. Danach abschütten und wenn ausgekühlt gut die Flüssigkeit rausdrücken. Die Medaillons nach Geschmack würzen und einölen.

Mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, durchziehen lassen. In der heißen Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten knusprig braten. Nicht zu lange da sie sonst zu trocken werden.

Die Medaillons aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Den Bratensatz mit dem Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen und mit der Bratensoße auffüllen. Ein wenig köcheln lassen und Sahne unterrühren. Die fertige Soße auf die angerichteten Medaillons gießen.



Bratensoße

Zutaten:

500 ml Gemüsebrühe	2 EL Mehl
1 TL Hefeextrakt	1 Prise Pfeffer
1 Knoblauchzehen zerdrückt	1 Prise Salz
2 EL Sonnenblumenöl	2 EL Sojasoße
1 Zwiebel	

Zubereitung:

Zwiebeln fein hacken und im Öl ca. 5 Min. braten, dann mit Mehl bestäuben und weitere 10 Min. braten, bis die Zwiebeln und das Mehl braun sind. Knoblauch zugeben und dann nach und nach die Brühe zugeben, aufkochen und 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Restliche Zutaten zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

☞ *Dieses und viele weitere leckere Weihnachtsrezepte enthält das Rezeptbüchlein „Weihnachten auch für Tiere - Genießen ohne Tierleid“ des „Menschen für Tierrechte - Tierversuchsgegner Saar e.V.“. Es kann komplett als PDF heruntergeladen werden unter: www.tvg-saar.de*

Maispolenta & Mandel-Brokkoli

Zutaten:

Maispolenta	Mandelblättchen
Salz, Pfeffer, Muskat	Margarine
Brokkoli	Öl

Zubereitung:

Polenta nach Packungsvorgabe zubereiten und etwa Daumendick auf ein Backblech (mit Backpapier) gleichmäßig verstreichen und auskühlen lassen. In gleichmäßige Quadrate schneiden oder rund ausstechen und in heißem Öl von beiden Seiten braun und knusprigbraten.

Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und diese in leichtem Salzwasser blanchieren und in ein Sieb vorsichtig abgießen.

Die Mandelblättchen in einer heißen Pfanne unter ständiger Beobachtung bräunen und die Margarine dazugeben und schmelzen. Den Brokkoli mit in die Pfanne geben und kurz in der Pfanne schwenken. Sofort servieren.

Boeuf Stroganoff

Zutaten:

200 g Sojamedallions/Sojageschnetzeltes oder Seitan
Etwas ungesüßter Soja-Joghurt und Petersilie als Garnitur
200 g Champignons, in Scheiben
1 Zwiebel, in Streifen
5 Gewürzgurken, in Streifen
Gekochte rote Bete

5 TL Gemüsebrühe
250 ml Sojasahne/Hafersahne
Saft von einer Zitrone
Salz, Pfeffer schwarz, Prise Zucker
1 EL Senf (mittelscharf)
1,2 l Wasser
Rapsöl

Zubereitung:

Gemüsebrühe ansetzen und aufkochen, anschließend die Sojamedallions/Sojageschnetzeltes damit übergießen und 10 Min. quellen lassen. Danach gut auspressen und in 1,5 cm dicke Streifen schneiden. (Oder Seitan in Streifen schneiden.)

Aus Zwiebeln und Champignons Scheiben und aus Gurken und rote Bete Streifen schneiden. „Fleisch“ in heißem Öl mit Champignons und Zwiebeln anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß würzen. Mit Bratensoße aufgießen. In Streifen geschnittene Essiggurken und rote Bete dazugeben und leicht köcheln lassen.

Sahne und Senf einrühren und mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
Zum Schluss mit Soja-Joghurt und Petersilie garnieren.

Mit Reis servieren!

Kartoffelgratin

Zutaten:

1 kg Kartoffeln
400 ml Hafersahne
Salz, Pfeffer, Muskat
1 - 2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Die geschälten Kartoffeln in sehr dünne Scheiben schneiden (idealerweise mit einem Hobel oder einer Küchenmaschine).

Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Muskat würzen. Wer mag kann 1 - 2 Knoblauchzehen reinpressen. Die Hafersahne darüber gießen und alles gut vermengen. Nochmals abschmecken und alles in eine gefettete Auflaufform geben.

Bei ca. 160 - 180°C für 45 - 60 Min. im Backrohr braten.



Seitan Grundrezept

Zutaten:

feste Bestandteile

250 g Gluten
3 EL Paprikapulver
5 EL Tomatenmark
2 TL Salz
2 TL gekörnte Brühe
etwas Pfeffer
etwas Kräutersalz
Gewürze, Kräuter nach Geschmack - bitte sehr gut durchmischen!

das Flüssige

etwa 250 ml Wasser
3 EL Olivenöl - ebenfalls gut verrühren!

Zubereitung:

Alles zusammen verkneten und unter langsamer Zugabe von 2 EL Mehl zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

In einem großen (!) Topf mit Sud aus je nach Geschmack Tomatenmark, Chili, Brühe, etc. ca. 10 Min. aufkochen, dann mindestens 60 Min. köcheln lassen. Tipp: Seitan in kochenden Sud legen und Ofen abschalten.

Mit geschlossenem Deckel über Nacht ziehen lassen.

Kann dann als Schnitzel, Geschnetzeltes, Gulasch etc. weiterverarbeitet werden.

Weißes Mousse au Chocolat

Zutaten:

250 g weiße (vegane) Schokolade
400 g schlagbare vegane Sahne
1/2 Päckchen Sahnesteif

Zubereitung:

Die weiße Schokolade zerhacken und im Wasserbad schmelzen. Die Sahne mit 1/2 Päckchen Sahnesteif schlagen, bis sie steif ist.

Während die flüssige Schokolade auf einmal in die Sahne gegeben wird, zügig mit dem Schneebesen rühren, nur so lange, bis die Schokolade komplett untergemengt ist. In eine Schüssel füllen und mindestens eine Stunde kühlen.

Bananen-Schoko-Strudel

Zutaten:

1 Rolle frischer Blätterteig
2 - 3 Bananen
1 Tafel Zartbitter-Schokolade
1 kleiner Becher Sojajoghurt
Zimt und Zucker
1 Päckchen Vanillesoßenpulver
Puderzucker



Zubereitung:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Blätterteig darauf ausrollen.

Die Bananen in dünne Scheiben schneiden, die Schokolade in kleine Stücke hacken.

Beides mit dem Sojajoghurt vermischen und nach Geschmack mit Zimt und Zucker abschmecken. Die Massen auf den Blätterteig verteilen und einrollen. Dabei die Endstücke einklappen.

Den Strudel oben alle paar Zentimeter einritzen und für ca. 20 - 30 Min. bei 160 -180°C knusprig backen.

In der Zwischenzeit die Vanillesoße nach Packungshinweis zubereiten.

Den fertigen Strudel kurz abkühlen lassen, in Portionsstücke schneiden und auf dem Soßenspiegel anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

Tofu-Kokos-Cremé

Zutaten:

200 g Seidentofu
1/2 Bio-Zitrone
100 g Kokosmilch
1 Banane

1 EL Kokosflocken
Zucker nach Geschmack
150 g Himbeeren (frisch oder TK)

Zubereitung:

Den Seidentofu grob schneiden. Die Zitrone waschen, die Schale dünn abreiben, den Saft auspressen. Die Himbeeren säubern, wenn nötig, kurz abbrausen.

Die Banane schälen, grob in Stücke schneiden und in einen Standmixer geben und mit dem Zitronensaft beträufeln. Tofu, Kokosmilch und Banane dazugeben und alles ganz glatt pürieren und die Creme eventuell mit etwas Zucker süßen. Die Himbeeren vorsichtig unterheben. Die Masse in eine Schüssel oder Portionsgläser geben, mit Kokosflocken bestreuen und im Kühlschrank ca. 30 Min. ziehen lassen.

Lebkuchenparfait

Zutaten:

400 g Hulala (*vegane Sahne*)
3 EL Zucker
50 g Zartbitterschokolade
4 TL Lebkuchengewürz
50 g Rosinen
20 ml Rum
4 Ei-Ersatz

Zubereitung:

Die Rosinen in Rum einlegen und in den Kühlschrank stellen. Die Schokolade raspeln oder fein hacken.

Den Zucker mit dem Ei-Ersatz aufschlagen. Die Hulala ebenfalls steif schlagen.

Rum-Rosinen, Schokolade, Lebkuchengewürz unter die Hulala ziehen. Vorsichtig den Ei-Ersatz unterheben. Die Eismasse in die Portionsformen füllen und für 6-8 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

Nach Möglichkeit die gewünschten Portionsformen im Gefrierschrank vorkühlen.



BVL

Bund für Vegane
Lebensweise

WEIHNACHTSREZEPTE



Bund für Vegane
Lebensweise © 2012